DooSど〜す

新潟で頑張る女性のための情報マガジン

9・10

2026vol.177

TAKE FREE!

ご自由にお持ち帰り下さい。

おうちで簡単

ハロウィンレシピ

www.doos.jp

おばけかぼちゃのフルーツゼリー

材料（2人分）

Dole®オレンジ100%・・・200ml
Dole®グレープ100%・・・200ml
粉ゼラチン・・・10g
砂糖・・・大さじ2
【飾り】
みかん（缶詰）・・・適量
グミ（市販品）・・・適量
チョコレートペン・・・適量

作り方

1. 鍋にDole®オレンジ、砂糖（大さじ1）を入れて火にかけ、80℃程度に温める。ゼラチン（5g）を加えて混ぜ、粗熱をとって器に流し入れ、冷蔵庫で冷やしかためる。
2. （1）同様にDole®グレープでゼリーを作り、粗熱をとって（1）の上に流し入れ、冷やしかためる。
3. （2）の上にみかんをならべてかぼちゃの形を作り、グミ、チョコレートペンで飾る。

この商品を使いました

Dole®グレープ100%

Dole®オレンジ100%

ホットチョコレートおばけホイップ

この商品を使いました

雪印メグミルクおいしい牛乳

フレッシュ北海道産生クリーム使用

材料（4人分）

フレッシュ 北海道産生クリーム使用・・・50ml
グラニュー糖・・・小さじ1
チョコレートペン（黒）・・・適量
チョコレート（板チョコ）・・・80g
雪印メグミルクおいしい牛乳・・・1000ml

作り方

1. クリームにグラニュー糖を加え、氷水に当てながらしっかりと泡立て、直径1㎝位の丸い口金をセットした絞り袋に入れる。
2. オーブンペーパーの上にしずく形に絞り、冷凍庫でしっかりと冷やしかためた後、チョコレートペンで顔をかき、再び冷凍庫で冷やす。
3. 牛乳を温め、刻んだチョコレートを加えて溶かし、カップに注ぎ（2）を浮かべる。

読者プレゼント

景品番号177A　応募方法は15ページ

栗原さんちのおすそわけ　計6個セット20名様にプレゼント

ちょっといい日になるパンナコッタ（85g）3個
元気になれそうなバナナキャラメルプリン（85g）3個

ご紹介したレシピはWebサイトでもご覧いただけます
雪印メグミルクレシピサイト
www.meg-snow.com/recipe/

読者コメント 彩りたっぷりごちそうごはん夏野菜を使用したレシピをみて『ベーコントマトカレーうどん』を作りました。トマトとうどんの組み合わせは初めてでしたが、なんと合う！美味しかったです。お勧めのレシピです！！（村上市 / 女性）

おうちで簡単

ハロウィンレシピ

こうもりブラウニーや、おばけモチーフのゼリー、ホットチョコレートなど、
おうちで気軽に楽しめるハロウィンレシピをご紹介します。
かわいくアレンジして、ハロウィン気分を満喫しませんか？

この商品を使いました

ナチュレ
恵 megumi

ネオソフト

こうもりブラウニー

材料（6個分）

【A】薄力粉・・・40g
【A】ココア・・・大さじ1と1/2
【A】ベーキングパウダー・・・小さじ1/4
【B】卵・・・1個
【B】砂糖・・・25g
【B】ナチュレ 恵 megumi・・・大さじ2(30g)
チョコレート（ブラック）・・・60g
ネオソフト・・・30g
くるみ・・・20g
アルミカップ（厚口）・・・6個

作り方

1. 【A】は合わせて一緒にふるっておく。くるみは軽く炒って、粗く刻む。
2. 耐熱ボウルに小さく割ったチョコレートとネオソフトを入れてラップをし、電子レンジ（600W）で30秒加熱して溶かす。
3. (2)に【B】を加えて泡だて器でよく混ぜ合わせる。
4. ふるった【A】を入れて混ぜ合わせ、くるみを加えてさっと合わせる。
5. アルミカップを指で変形させて、こうもりの形にし、(4)を流し入れる。
6. 170℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。

読者コメント　卵料理のレパートリーを増やしたいので、様々なレシピを紹介してもらえると嬉しいです。前号で紹介されていたスパニッシュオムレツ、簡単にできて美味しかったです。(中央区 / 女性)

HAPPY CINEMA

野口智美のハッピーシネマ

フリーアナウンサー・野口智美がオススメ
観ればハッピーになれる映画をピックアップ！

フリーアナウンサー　野口智美

ユナイテッド・シネマ新潟をこよなく愛する、自称・新潟の LiLiCo。スポーツも大好きで様々なスポーツの現場での MC やラジオ番組のパーソナリティ、長岡花火の会場アナウンス、イベント MC や婚礼司会などを担当。ブログ（野口智美のころりんご）や X(@214tomomi)、インスタグラム(214tomomi)なども随時更新中！

野口さんのお仕事はサイトでチェック！

イベントや結婚式の司会など、野口さんにお仕事を依頼できます。
お問い合わせはこちら ▶ https://e-niigata.info/noguchi/

とにかくドキドキが止まらない、ファン必見の2作品！

1 「踊る大捜査線N.E.W. メトロポリスを駆け抜けろ！」

1997年の連続ドラマ開始以来、数多くの熱狂的なファンを生み出し、日本中に“踊る”ブームを巻き起こした「踊る大捜査線」。社会現象にもなった『踊る大捜査線THE MOVIE2 レインボーブリッジを封鎖せよ！』から22年。彼らが再びスクリーンに帰ってきます。舞台は、世界有数の巨大都市（メトロポリス）・東京。あの男は警視庁刑事部捜査一課にいました。ある日、東京都内で誘拐事件が発生。犯人は身代金を指定の場所まで持ってくるよう指示し、間に合わなければ街を爆破するという。そして、なぜかその“運び屋”として青島（織田裕二）を指名。さらに、3Dプリンター拳銃を使用した連続殺人事件も発生。被害者の一人である科学者が持っていた毒性ウイルスも盗まれていて、警視庁には「ウイルスをばらまく」という脅迫文まで届くのです。警視庁の捜査一課に着任した青島に、史上最悪クラスの難事件が次々に押し寄せます。一瞬たりとも目が離せない“踊る”をどうぞお見逃しなく！！

© 2026フジテレビジョン　BSフジ　ピー・エー・シー

2026.9.18(FRI) 公開

2026.10.2(FRI) 公開

2 「劇場版ダーウィンが来た！ 世界のネコのなかまたち」

劇場版「ダーウィンが来た！」シリーズも遂に第6弾が公開となります。今作は生物界一うつくしいハンター“ネコ科”の生態に迫るネイチャー・ネコメンタリー。世界には、４０種類以上の“ネコのなかま”たちが存在しますが見た目は違っても、そこには“ネコ”すぎる共通点があるのです。灼熱の砂漠でキリンを狙うライオンの豪快な狩り。サバンナに群れで暮らす若いチーターの連携プレイ。マヌルネコはしっぽを使った〈にゃんともかわいい〉奇想天外の狩りを披露してくれます。ナビゲーターは番組の次回予告アニメ「マヌ～ルのゆうべ」でもおなじみのマヌルネコのマヌ子ママ（山田孝之）とツノミン（水瀬いのり）。ネコ科の仲間を求めて世界中を旅しますよ。世界中のネコ科動物たちの驚きと発見がいっぱいのネコ物語をユナイテッド・シネマ新潟の大きなスクリーンで是非、ご堪能ください。

© 劇場版ダーウィンが来た！世界のネコのなかまたち 製作委員会

Happy Cinema Present! 景品記号 177C **ユナイテッド・シネマ映画招待券 1枚10名様** 応募方法は15ページ
Present by ユナイテッド・シネマ

「萬松堂」熊倉さんが教える…

今月、とっておきの本。

今月は、和山やまの『ファミレス行こ。』というマンガをご紹介します。

【あらすじ】

男子大学生の岡聡美は、ひょんなことから知り合ったヤクザの若頭である男、成田狂児と親交を深めながらも、深夜のファミレスでバイトをしながらお金を貯めている。

「お金が貯まったら狂児さんに渡したいものがある。それを受け取ったら、僕たちはもう会わないほうがいい。」

友だちでも家族でも恋人でもない、ふたりの関係の行き着く先は…。

だいたいこのようなあらすじです。

このマンガでは、男子大学生と初老の男性の恋愛が描かれます。しかし恋愛とはいっても、あからさまな描写はありません。思慕と恋慕のちょうど中間を移ろうような、ふたりの絶妙な距離感や、心の間合いのようなものが、丁寧かつ最小限に描かれます。本作は『カラオケ行こ！』の続編にあたる作品ですが、テーマや世界観がそこまで引き継がれているわけではないので、いきなり『ファミレス』から読んでも差し支えありません。興味があれば『カラオケ』を読むとより楽しめると思います。

『ファミレス』の素晴らしいところは、最小限かつ精密な間合いの取り方にあるのかもしれません。言葉にできない感情や、関係性や、身体の距離が、無言の一コマによってスーッと空間の奥行きにつながっていく。そしてそれこそが、ふたりの心の間合いであり、気持ちの交流でもある。それは言葉にできるものではないからこそ、そのような沈黙でしか語れないものなのかもしれません。好きと伝えることだけが、恋愛ではないのかもしれない。この複雑な心身のうな静的なダイナミズムのある動きは、アニメーションで表現するのはむずかしいかもしれません。マンガでしか表現できない静寂、空気感なのではないでしょうか。またその空気感が、エモさだけでなくシュールさも作りだしています。作中のギャグシーンで笑った読者も多いのではないかと思います。

群像劇としても楽しめるのも、このマンガの魅力的な点です。深夜のファミレスで交差する、一風変わったひとびとの生活や運命…。そしてそれらの群像劇が、なぜか素晴らしい大団円へとつながっていくという不思議なラストも、笑いと感動なくしては見られません。

読書の秋には、マンガもたくさん読みましょう！ぜひ萬松堂で、新しい作品と出会ってみてください。

『ファミレス行こ。上』
著：和山やま
814円

萬松堂

所在地／新潟市中央区古町通6番町958番地
TEL／025(229)2221　FAX／025(229)4331
営業時間 平日／10：00～18：00
日曜・祝日は10：00～18：00
定休日／元日のみ
https://banshodo.net/

“萬松堂”売り上げ Best10

［2026年7月31日集計］

1位	夏帆	村上春樹/新潮社	2,860円
2位	地球の歩き方 新潟 2026～2027	地球の歩き方編集室/Gakken	2,420円
3位	ファイア・ドーム　上	辻村深月/小学館	2,090円
4位	ファイア・ドーム　下	辻村深月/小学館	2,090円
5位	ホルモー燦燦	万城目学/KADOKAWA	2,145円
6位	目が	背筋/ポプラ社	715円
7位	80代になるとたいていボケるか死ぬ。70代は神様から与えられた特別な時間	林真理子/幻冬舎	1,034円
8位	飛燕	あさのあつこ/朝日新聞出版	2,090円
9位	年とる力	阿川佐和子/文藝春秋	1,045円
10位	捨てられた僕と母猫と奇跡	船ヶ山哲/プレジデント社	1,540円

読者コメント　初めて拝読しました、特に「とっておきの本」が良かったです。今後読んでみたい1冊が見つかるか楽しみなので続けて欲しい企画です。（長岡市 / 女性）

投稿大募集!

めざせ!新潟の達人

掲載作品にはこのマークが付きます!

初級 STEP 中級 STEP 達人

各コーナー1回掲載されるごとに「初級・中級・達人」とステップアップ。
一緒にDooSと新潟をたのしみませんか!

我が家の常識

知られることのない
家庭だけのきまり
習慣・常識を公開!

お風呂でリフレッシュ

一日の疲れをリフレッシュする為入浴剤を4種類用意してその日の気分でお風呂に入れて楽しんでいます。

(柏崎市/m・m・m)

新潟川柳 がた一句

新潟への想いを川柳に乗せて

「新潟」をテーマとした自由な川柳です!

猛暑の日
それでも食べたい
コシヒカリ
田上町/やまねこ

片貝花火
きれいな景色
感動だ
長岡市/チューリップさん

夏終り
秋が来るたび
まだ暑い
村上市/おっさん

うちの旦那は

お気軽に旦那さん
エピソードを送ってね!

ここが嫌!でもこんなところは良い。旦那さんの話を募集!

ひとりごとが多くて…

うちの旦那は普段から独り言が多いです。家の外から旦那の声が聞こえ、誰かと話していると思い外を覗いたら、旦那さんひとりでした。

(中央区/みみ)

また作ってね!

うちのダンナ様は羊羹作りにはまってます。中に何を入れるか試行錯誤してます。最近では、黒豆の煮物がとってもおいしかったです。

(胎内市/うたちゃん)

認知症予防は…

認知症予防と言ってチラシで四角の物入れを折ってくれます。ごみ入れに使って重宝しています。

(柏崎市/K・K・K)

新潟の達人になると「達人認定証」をプレゼント!

作品は紙面に掲載いたします。さらに達人達成(3回目の投稿掲載)で、後日「達人認定証」をお届けします!
※合わせて粗品を進呈いたします。

募集中のコーナー
- 「がた一句」「我が家の常識」「うちの旦那は」

投稿方法

応募フォームはこちら

13ページの応募はがき②~⑫を必ずご記入のうえ、右記の投稿フォームかメールまたは、はがき、FAXでご投稿ください。
※コーナー名とペンネームの記入をお忘れなく!

メール doos-k@doos.jp
FAX 025-290-5778
※パケット通信料はお客様負担となりますゾ。

こんな特集を載せて 電子レンジで簡単にできるおつまみ・夏野菜の簡単レシピ・あんこ特集・温泉サウナ特集・簡単おやつ・生ラーメン特集・みんなの土日の過ごし方・元気の出るドリンク・新潟市の美味しいパン屋さん・産直野菜が買えるお店の特集

きょうは dara dara のめしこき! raku raku

「今日のご飯なににしよう」「今日は作るのめんどくさい」なんてときに頼りになるのがお惣菜や冷食、レトルト食品！
このコーナーでは、ウオロクさんや街のお惣菜屋さんのおいしいお惣菜や冷食、レトルト食品などをご紹介！

ウオロク 今回のおすすめお惣菜

パリパリがクセになる 旨香春巻

パリパリ食感へのこだわりから、皮の包み方を一工夫。餡に対してふんわりと巻くことにより、これまでとは一味違う食感に。具材本来の食感を活かす製法で、深みのある味わいに。
本格中華の香りと具材の旨みが、おいしく楽しく、口の中に広がります！
外はパリッパリ、中はもっちもちの【旨香春巻】をぜひご賞味ください！

【 旨香春巻（うまかはるまき） 】

※店舗によっては、取り扱いが無い場合がございます。

読者の皆さまのおすすめ! お惣菜・冷食・レトルトを募集しています!

こんな時には絶対これを買う! このアレンジがおすすめ! などエピソードやアレンジレシピを募集。

皆さまのお気に入りのお惣菜を教えてください！ 一緒に新コーナーを盛り上げましょう！

投稿方法

右のQRコードより下記の内容をお送りください。
①ペンネーム ②おすすめのお惣菜・冷食・レトルト ③購入場所
④エピソードやアレンジレシピ ⑤写真
メールでのご応募は件名に「おすすめお惣菜」と明記してお送りください。
プレゼント応募とは異なりますのでご注意ください。

doos-k@doos.jp

9

2026
September

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
8/30	8/31	1	2	3	4 大安	5 日本海ゆうひ花火 場西区 新川漁港
6 葛塚まつり 場新潟市北区葛塚 期9月8日(火)まで開催	7 白露 みかちゃんお誕生日おめでとう!	8	9 智彰さんお誕生日おめでとうございます	10 大安 『県立生涯学習推進センター』映画鑑賞会⇒詳細は13ページ あ～ちゃん誕生日おめでとう	11 二百二十日	12 ちはや君誕生日おめでとう
13	14 大安	15	16	17	18 与板十五夜まつり 場長岡市 与板市街 期9月20日(日)まで開催	19
20 大安 彼岸 『県立生涯学習推進センター』映画鑑賞会⇒詳細は13ページ	21 敬老の日	22 国民の休日 明日香おめでとう！	23 秋分の日 秋分	24	25	26 大安 雅夫君誕生日おめでとう
27 まき31才おめでとう	28 貴大君誕生日おめでとう	29	30	10/1	10/2	10/3
10/4	10/5	10/6	10/7	10/8		

8

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

【DooSカレンダーに記念日を載せませんか?】 皆さんの大切な記念日を掲載いたします！投稿方法は15ページをご覧ください。

10

2026
October

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
9/27	9/28	9/29	9/30	1	2 大安	3
4	5	6	7	8 大安 寒露	9	10 **宵の竹灯籠まつり** 場 村上市 小町・安善小路周辺 期 10月11日(日)まで開催
11 **新潟シティマラソン** 場 デンカビッグスワン スタジアムスタート	12 スポーツの日	13 大安	14	15 **『県立生涯学習推進センター』映画鑑賞会**⇒詳細は13ページ	16	17
18 **岩船大祭** 場 村上市 岩船地区 期 10月19日(月)まで開催 ✿28回目の結婚記念日♡	19 大安	20 ✿すーさん、おめでとう！	21	22 ✿良明お誕生日おめでとう！！	23 霜降	24
25 大安 **『県立生涯学習推進センター』映画鑑賞会**⇒詳細は13ページ	26	27	28	29	30	31 大安 ✿優太君誕生日おめでとう
11/1	11/2	11/3	11/4	11/5		

11

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

※掲載されている情報は変更される場合もあります。出典：公益財団法人新潟観光コンベンション協会 ほか

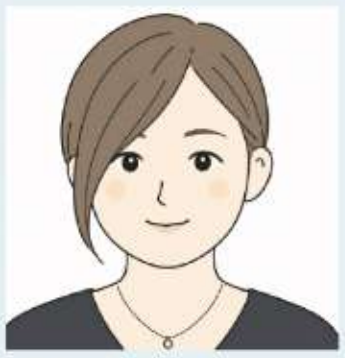
場＝イベント会場　期＝開催期間　✿＝投稿記念日

大樹生命
日本生命グループ

💰お給料、何に使ってる？

大樹生命のスタッフに、お給料のリアルな使い道聞いてみました🎤

01



プロフィール

- 入社15年目
- 40代
- 独身、子ども2人

使い道

子どもたちは二人とも成人し、教育費がひと段落。
今は犬との時間を楽しんだり、年に2回ほど子どもたちと旅行に出かけたりするのが楽しみです。
友人との旅行や飲み会にもお給料を使い、リフレッシュする時間を大切にしています。
家族との時間も、自分の時間も楽しみながら、メリハリのある毎日を過ごしています。

02

プロフィール

- 入社12年目
- 40代
- 独身

使い道

一人暮らしなので、お給料はまず生活費に。
お酒が好きなので外食に使うことも多く、気づいたら「今月も使いすぎたかな？」なんてこともあります（笑）。
年に1回は旅行に出かけてリフレッシュ。
5年ほど前から始めたゴルフも、最近ますます楽しくなり、休日の楽しみのひとつになっています。

03

プロフィール

- 入社8年目
- 40代
- 独身

使い道

毎年ディズニーへ行くことと、好きなアーティストのライブに行くことが楽しみです。
そのために仕事とプライベートのバランスを大切にしています。
メリハリのある働き方ができるので、趣味の時間も楽しめています。

04

プロフィール

- 入社6年目
- 30代
- 既婚、子ども2人

使い道

子どもたちとのお出かけや家族で過ごす時間にお給料を使うことが多いです。
学生の子どもたちと一緒に思い出を作れる時間を大切にしています。
また、夫婦で美味しいものを食べに行く時間も楽しみのひとつ。
仕事もプライベートも充実できるよう、自分たちらしいお金の使い方をしています。

仕事選びは、これからの暮らしにも関わる大切なこと。
だからこそ、まずはあなたが気になっていること、不安に思っていることを聞かせてください。
働き方や職場の雰囲気など、気になることは何でもお話しします。
まずは気軽なお話から始めてみませんか？

住所：〒950-0087
新潟県新潟市中央区東大通1-3-10
大樹生命ビル7階
担当者　栗林
TEL：025-241-2871
080-2104-1885

こんな特集を載せて　パーティーのごちそう&デザート・無理ない節約術・簡単弁当・作り置きおかず・ダイエットレシピ・キャンプ飯・おうちで作れる簡単麺料理・ビールがすすむ簡単おつまみレシピ・新潟の色々な味噌紹介と、味噌を使ったレシピ

Pathio AI Chat　どんな業種でも、専門知識なしですぐに使える、やさしいAIチャットボット。

生成AIで
あなたの会社に
やさしいDXを

月額13,200円(税込)~

- 専門知識不要でかんたん導入
- 自動応答で業務効率アップ
- 1か月から使える手軽さ
- 性格や話し方が設定可能
- セキュリティ対策も充実

＼ 社内業務・顧客対応で活躍！チャットボットの活用シーン ／

カスタマー対応に

- WebサイトのURLを登録するだけで自動回答
- 資料登録でFAQにも対応

- オリジナルキャラクター設定で親しみやすく

社内・関係者向けに

- マニュアルや規則を登録してAIが回答
- 教育・引き継ぎを効率化

- ナレッジ共有で属人化を防止

無料トライアル受付中！

株式会社プライムネット
〒950-0087 新潟県新潟市中央区東大通2-3-26 プレイス新潟2F
TEL. 025-290-5777 (平日9:00~18:00) 担当：伊野・畠山

食卓を彩る
こだわりのグルメ

全国のおいしいもの集めました!

厳選いちば

誌面に載せきれない厳選商品は
Webサイトでチェック!
スマホからタップで簡単に注文できます

※6月1日時点での情報です。販売が終了している場合がございます。ご了承ください。詳しくは申し込み電話番号にてお問い合わせください。

明太子をつくってよかった。
博多中洲 ふくや

ご自宅用におすすめ

切れ子や大きさの揃わないものを使っているだけで、
美味しさそのまま。お買得な明太子です。

便利な4つの小分け 1パック 110g

家庭用明太子

440g(110g×4パック)
〈冷蔵7日〉
送料込み
1箱 4,320円(税込)

贈答用はこちら

皮が薄く、粒感がはっきりとしたふっくら張りのある一本もの

味の明太子

275g〈冷蔵15日〉
送料込み
4,200円(税込)

※明太子はグラム計量となり、写真の本数と異なる場合がございます。※1箱からご注文いただけます。(1パックごとの味の指定はできません)

味を選べます。※レギュラー、マイルドは着色・無着色を選べます。

辛さの度合い
レギュラー(辛口) ●●●○○　マイルド(中辛) ●○○○○　どっから(激辛) ●●●●● ※無着色

050-1883-3523

受付時間 9:00～18:00(年中無休)(1/1～2除く)
株式会社ふくや 〒812-0039 福岡県福岡市博多区冷泉町2-20 ふくやビル

支払方法は下記3つのうちからお選びいただけます。
❶クレジット払い
❷代金引換(ご本人様お届けの場合のみ):商品と引き換えにお支払いください。贈答の場合はふくや専用の振込用紙をお送りします(コンビニ払いで手数料ふくや負担)。
❸銀行振込:ふくや専用の振込用紙をお送りします(コンビニ払いで手数料ふくや負担)。入金の確認が取れ次第、商品を出荷いたします。

個人情報のお取り扱いについて
ふくやではお客様からお預かりしたお名前・住所・注文商品などの個人情報は、カタログ送付や商品発送・連絡などの目的以外では使用いたしません。

返品について
お客様のご都合による返品・交換は、商品の性質上承っておりません。予めご了承ください。

家族で楽しむ食卓の一品に

毎日の食卓を彩る、こだわりのグルメをご紹介します。
ご飯のお供や食卓の一品、おつまみなど、
さまざまなシーンでお楽しみいただけます。
WEBサイトでもご紹介しています。
右上のQRコードからぜひご覧ください♪

ご飯のお供や
おつまみに

極上のプレミアムグレード! プロの料理人に選ばれている高い品質と味をご家庭で!

プレミアム サーモン

皮付き・生食用・半身(冷凍)

上品な脂のりと鮮やかな身色が、プロにも選ばれているプレミアムグレードのサーモンです。
刺身はもちろん、皮付きでですので焼き魚にも!
様々な料理でお楽しみいただけます。

注文番号 カ-250
ご注文は下記のお電話で!
◀商品番号をお伝えください

■1kg入 ■賞味期限:冷凍1年 ■原産国:チリ
■冷凍で保存(解凍後はお早めに召し上がりください)

解凍方法 冷蔵庫で半日ほどかけて自然解凍してください。お急ぎの場合は、ポリ袋に移して密封状態のまま20~30分ほど流水をあててください。

4,800円(税込)
本体価格:4,445円 ※別途送料・クール便代1,140円(税込)

クール便にてお届け! 19,800円以上ご購入で送料無料※
※沖縄・離島は除く

※商品は冷凍状態でのお届けとなります。解凍後は賞味期限に関わらず、お早めにお召し上がりください。
※解凍後の再凍結は品質がかわることがありますのでご注意下さい。※北海道・九州・沖縄・離島は追加送料がかかります。※ご注文の際は、上記注文番号をお伝えください。

お申し込みはお電話で!
☎050-1883-3524
広告の有効期間:掲載日より2週間 ●受付時間:午前8:30~午後6:00 ●定休日:日曜・祝日

ひと・愛・健康 KOTOBUKI
こだわり素材で美味しさと健康応援!
寿物産株式会社
(公財)日本健康・栄養食品協会会員
〒370-0046
群馬県高崎市江木町185

●お支払いは**クレジットカード**または**代金引換**【代引手数料330円(税込)】※沖縄・離島はクレジットカードのみ。●商品は注文確認後**7日以内(最短翌日)**にお届け。●生ものにつき購入者都合の**返品は不可**。
●**通常送料1,140円(税込)**※クール便代含む。※北海道・九州は1,470円(税込)、沖縄・離島3,780円(税込)。ご購入金額によって送料割引有り。詳しくはお問い合わせください。●お預かりした個人情報は商品の発送以外の目的では使用しません。

厳選いちばコメント いつもの食卓に、ちょっとした彩りとおいしさを。
ご家族で囲む食事や、団らんのひとときにぜひお楽しみください!

あなたの“学び”をお手伝い
新潟県立生涯学習推進センター
9月・10月の映画ビデオ鑑賞会

上映会の定員と運営方法は下記のとおりです。
※定員各日 186 名(先着順・申込不要)
※鑑賞には当日 13:00 ～配付する整理券が必要

整理券の配付については、ホームページ「ラ・ラ・ネット」https://www.lalanet.gr.jp/
または、電話 025−284−6110 にてご確認ください。

期日	13時開場(13時30分上映開始)　内容
9月10日(木)	【フクシマ 2011　被曝に晒された人々の記録】(制作年 2012 年 / 85 分) 2011年3月11日に発生した東日本大震災。原発事故に晒された福島県南相馬市や飯舘村の人々が被曝と向き合い、復興に向けて歩んでいく生活を映したドキュメンタリー。
9月20日(日)	【恋まち物語】(制作年 2005 年 / 63 分) 東京で美容師を目指して父の反対を無視しながらも故郷を離れた晴子。それから数年後国語教師になるために生まれ育った街へ「教育実習生」として帰ってきたのだった。
10月15日(木)	【ある町の高い煙突】(制作年 2019 年 / 130 分) 1910年代、日立鉱山から排出される煙によって、近隣の自然が荒れ果て、住民たちは鉱山側に抗議を繰り返す。日本の近代化と環境問題について考える、実話を基にした物語。
10月25日(日)	【おじいちゃんの里帰り】(制作年 2011 年 / 101 分 / 日本語字幕) ドイツに移り住み、50 年間家族を支えてきたフセイン。70 代となり大家族のおじいちゃんとなった今も、一見平凡な家族はそれぞれに悩みを抱えているのであった。

【会場】新潟県立生涯学習推進センターホール／新潟市中央区女池南 3-1-2(県立図書館複合施設)
【定員】各日 186 名(先着順・申込不要)・整理券を当日配付・無料　【お問い合わせ】025-284-6110

(切り取り線)

郵便はがき

950-0087

新潟市中央区東大通2-3-26 プレイス新潟2F
株式会社 ピーアイティ
DooS編集局 プレゼント係

2026年9・10月号 vol.177プレゼント

❶ご希望プレゼント　177A・177B・177C　希望

❷ふりがな	
❸お名前	
❹電話番号	(　　)　-　　❺性別　女・男
❻ご住所	〒

個人情報の取り扱いについて
●株式会社ピーアイティ・DooS編集局は応募者本人の承諾無しにハガキに記載された個人情報を、第三者機関に提供・預託することはありません。●このハガキはプレゼントの発送を目的とし、連絡先の明記が無いものは対象外と致します。●個人情報に関するお問い合わせは、下記までお願いします。
■株式会社ピーアイティ・DooS編集局 TEL025-243-1739 受付時間・平日9：00～18：00(土日・祝日・年末年始を除く)

お手数ですが
85円切手を
お貼りください。

(線り取り切)

DooSど〜す 主な設置店・施設

下記店舗を含め、約80個所にて配布
配布店一覧　https://www.doos.jp/support.html

2026年8月1日現在

【新潟市中央区】
ウオロク馬越店 様
ウオロク神道寺店 様
ウオロク関屋店 様
ウオロクデッキィ401店 様
ウオロク鳥屋野南店 様
ウオロク女池店 様
カーブドッチとやの 様
新潟駅万代口観光案内センター 様
新潟県立生涯学習推進センター 様
新潟県立図書館 様
萬松堂古町本店 様
ピア Bandai 様
和が家 様

【新潟市東区】
ウオロク空港通店 様
ウオロク中野山店 様
ウオロク牡丹山店 様

【新潟市西区】
ウオロク内野店 様
ウオロク上新栄町店 様
ウオロク大学前店 様
ウオロク小針南店 様
新潟ふるさと村案内所 様

【新潟市南区】
ウオロク白根大通店 様

【新潟市北区】
ウオロク葛塚店 様
ウオロク豊栄店 様
ウオロク松浜店 様

【新潟市秋葉区】
ウオロク新津店 様
新潟市新津美術館 様

【新潟市江南区】
ウオロク亀田店 様

【新潟市西蒲区】
ウオロク巻店 様
カーブドッチワイナリー 様

【村上市】
ウオロク村上店 様
ウオロク村上東店 様

【胎内市】
ウオロク中条店 様

【新発田市】
ウオロクコモ店 様
ウオロク住吉店 様
ウオロク東新町店 様
ウオロク緑店 様
ウオロク小舟店 様
エフエムしばた 様

【聖籠町】
ウオロク次第浜店 様

【阿賀野市】
ウオロク岡山店 様
ウオロク水原店 様

【五泉市】
ウオロク五泉店 様

【燕市】
ウオロク燕店 様
ウオロク吉田店 様

【三条市】
ウオロク興野店 様
ウオロク東新保店 様
三条市中央公民館 様

【長岡市】
ウオロク要町店 様
ウオロク北山店 様
ウオロク長岡店 様
ウオロク蓮潟店 様
お好み焼き中しま 様
長岡市立北地域図書館 様
長岡市立中央図書館 様

【見附市】
ウオロク見附店 様

【柏崎市】
ウオロク柏崎店 様
ウオロク桜木店 様

【魚沼市】
ウオロク魚沼店 様

【上越市】
ウオロク上越店 様
ウオロクくびき店 様

(切り取り線)

アンケートにお答えください。該当するものを○で囲んでください。

❼ あなたの年代を教えてください。
・10代以下　・20代　・30代　・40代　・50代　・60代以上

❽ DooSをご存知でしたか?
・知っていた　・知らなかった

❾ 興味のあった記事には○を、面白くなかった記事には × をつけてください。(いくつでも)
・ハロウィンレシピ
・ハッピーシネマ
・今月、とっておきの本。
・めざせ新潟の達人
・きょうはのめしごき
・厳選いちば
・ウオロクレシピ

❿ DooSの入手場所を教えてください。(店名までお書きください)
※例・ウオロク神道寺店

⓫ 今後、DooSで取り上げてほしい話題を教えてください。
また、DooS編集局へのメッセージをお書きください。

□ 公式SNSでメッセージの掲載を許可します。(個人情報は掲載しません)
同意いただける方は上記にチェックをお願いいたします。
※個人特定されない範囲で、メッセージの一部または全部を誌面またはホームページにて、紹介させていただく場合がございます。

⓬ DooSに投稿する情報をお書きください。(募集内容は6ページ)
コーナー名　ペンネーム(10文字以内)
がた一句　我が家の常識　うちの旦那は
投稿内容

(切り取り線)

今月のプレゼント

応募締切 2026年9月30日(水) 当日消印有効

雪印メグミルク賞

景品記号 177A

栗原さんちのおすそわけ 6個セット

- ちょっといい日になる パンナコッタ(85g) 3個
- 元気になれそうな バナナキャラメルプリン(85g) 3個

1セット**20**名様

【発送について】個人情報はDooS編集局及び、景品提供企業が管理しますが、提供企業から景品発送の場合は、案内等が届くことがあります。【提供元】雪印メグミルク株式会社

大樹生命賞

景品記号 177B

肉のよしや 豚・鶏焼肉セット(3,000円相当)

2名様

肉のよしや
Meat shop YOSHIYA

【発送について】個人情報はDooS編集局及び、景品提供企業が管理しますが、提供企業から景品発送の場合は、案内等が届くことがあります。【提供】大樹生命 【発送】株式会社よしや

ハッピーシネマ賞

景品記号 177C

ユナイテッド・シネマ 映画招待券 (新潟県内はDEKKY401のみ)

UNITED CINEMAS

シネマ情報は4ページ

1枚**10**名様

応募方法

13ページ添付はがきの ❶ から ⓫ までを必ずご記入の上、下記の投稿フォームかメールまたは、はがき、FAXでご応募ください。厳正な抽選により、景品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

※応募の際、ご住所は番地まで正しくお書きください。プレゼントが迷子になります。

プレゼント応募フォームはこちら ※パケット通信料はお客様負担となります。

〒950-0087　新潟市中央区東大通2-3-26 プレイス新潟2F
ピーアイティ DooS編集局「9・10月号 vol.177 プレゼント係」

メール doos-k@doos.jp
FAX 025-290-5778

2027 1月・2月記念日募集

皆さんの記念日を1・2月号のDooSカレンダーに掲載してみませんか？下記メール宛または、14ページ応募はがきメッセージ欄に記念日を書いて、ご応募ください。

【応募締切】2026年10月31日(土)消印有効

※応募の際、必ず日付とメッセージ(10文字程度)をお書きください。※記載もれの場合は掲載できません。

※内容によっては掲載できない場合もあります。
※携帯電話の絵文字はご利用できません。
※個人情報はプレゼント及びカレンダー掲載以外の目的では使用しません。

メール応募　doos-k@doos.jp「記念日」係まで

DooS7・8月号当選者倍率 DooS7.8月号のプレゼント当選倍率は約4.6倍でした。当選した方々おめでとうございます！4.6人に1人は当選しますので皆さんにも当たるチャンスがあるかも…！？たくさんのご応募お待ちしています♪

Miss&Mrs情報BOX
2026年9・10月号 vol.177
DooSどーす
企画・制作発行 株式会社ピーアイティ
〒950-0087 新潟市中央区東大通2-3-26 プレイス新潟2F TEL(025)243-1739 https://primenet-group.com/ E-mail doos-k@doos.jp

ウオロクレシピ

https://cgc-kitchen365.jp/ © CGC JAPAN CO.LTD.

秋野菜のおかずきんぴら

材料 (2人分)

豚肉(こま切れ)……100g
さつまいも……1/2本(150g)
にんじん …… 1/4本
れんこん …… 80g
さやいんげん …… 5〜6本
エリンギ …… 大1本

A
- 水 …… 1/3カップ
- 酒 …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1
- しょうゆ …… 大さじ1/2
- 塩 …… 小さじ1/4

ごま油 …… 大さじ1
黒いりごま …… 大さじ1/2

作り方

❶ さつまいもは幅 1cm の斜め切りにしてからさらに幅 1cm の細切りにし、水に 5 分ほどさらして水気をきる。にんじん、れんこんは長さ 6cm の細切りにする。さやいんげんは長さを 2 〜 3 等分に切る。エリンギは長さを半分に切り、縦 12 等分にする。A は混ぜ合わせておく。

❷ フライパンにごま油を強めの中火で熱し、豚肉を炒める。肉の色がほぼ変わったら 1 の野菜を順に加え、そのつど炒める。

❸ 全体に油が回ったら A を加え、汁気がとぶまで時々混ぜながら炒める。仕上げにいりごまを加えてひと混ぜする。

次号DooSは
10月31日(土)頃 発行予定

※ 都合によって発行日が遅れる場合もあります。

※数に限りがあります。お早めにお持ちください。

DooSはWEBからも読めます! プレゼント応募もカンタン

スマホから簡単にバックナンバーがご覧いただけます。今すぐチェック! ▶▶

読者コメント いつも新しい号が出るのを楽しみにしています。ウオロクに買い物に行ったついでにもらってきて読むのが楽しみでなりませんこれからも楽しみにしてます。(三条市 / 女性)